

LE COMITÉ INTERPROFESSIONNEL DES PRODUITS D'AQUACULTURE

FÊTE LE RETOUR DE L'ÉTÉ AVEC GOURMANDISE

ET PRÉSENTE DES RECETTES SOUS LE SIGNE DU FARNIENTE !

C'est bientôt l'été : à nous les envies de fraîcheur, des tablées entre amis et des moments conviviaux, sous le soleil, exactement ! Pour accompagner au mieux les gastronomes et leurs convives dans leurs envies gourmandes, les pisciculteurs de nos régions présentent de nouvelles créations culinaires. Une dose d'ingrédients dignes de l'été, une touche d'originalité et une mise en lumière des poissons d'aquaculture de nos régions : telle est la parfaite alchimie culinaire de la sélection recettes pour l'été 2014! A vos fourneaux, et que les plus gourmets/mands se régalent.

A la plancha !

Bar grillé à la plancha, légumes du soleil

 Préparation : 20 min  Temps de cuisson : 30 min

 Ingrédients pour 4 personnes

4 bars portion (400/600 gr)	1 citron jaune
1 poivron rouge	fleur de sel
1 poivron jaune	poivre du moulin
1 poivron vert	
2 filets d'huile d'olive	
1 cuil. à soupe de curcuma	
2 branches de romarin	

 Préparation

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Lavez les poivrons, déposez-les entiers dans un plat, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites-les griller 20 à 25 min. en les retournant sur toutes leurs faces. A la sortie du four, couvrez-les d'un linge propre et laissez refroidir 10 min., ainsi vous pourrez les peler plus facilement. Epépinez-les et taillez-les en lanières.

Dans une poêle, versez un filet d'huile et faites sauter rapidement les poivrons. Réservez au chaud.

Cuisez les bars environ 20 min à la plancha. Saupoudrez de curcuma, assaisonnez de fleur de sel, de poivre et de romarin.

Servez avec les poivrons et arrosez de jus de citron.

NB : Vous pouvez aussi cuire les bars au four ou au barbecue.



© CIPA - ©F.Hamel, T.Debethune – Centre Culinaire Contemporain

En brochettes ! Mini-brochette de truite au concombre

 Préparation : 15 min  Temps de cuisson : 2 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 concombre
4 petits pavés de truite
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café rase de curcuma
1 cuil. à café rase de poudre de curry
4 cuil. à café de sésame blond
fleur de sel
poivre du moulin



©CIPA - F.Hamel, T.Debethune – Centre Culinaire Contemporain

Préparation

Lavez et épluchez le concombre. Coupez-le en dés.

Coupez les pavés de truite en dés, de la même taille que ceux du concombre.

Disposez l'ensemble des dés de concombre et de truite dans un plat, ajoutez un filet d'huile d'olive, le curcuma et le curry.

Mélangez puis assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Montez les dés de poisson et de concombre pour former les brochettes.

Faites chauffer une poêle (ou une plancha), cuisez les brochettes très rapidement jusqu'à une mi-cuisson de la truite et, au moment de servir, saupoudrez de sésame torréfié. Rectifiez l'assaisonnement avec de la fleur de sel et du poivre.

LE SAVIEZ-VOUS ? La truite fait partie du top 10 des poissons consommés régulièrement par les Français. Selon l'étude menée en 2013 par MC Monfort & CoSpirit, elle est plébiscitée pour son goût (71 %) et son prix accessible (41 %).



En salade !

Curry de maigre à la noix de coco

 Préparation : 25 min  Temps de cuisson : 35 min
 Repos : 45 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de maigre
1 citron vert
3 oignons tiges
2 cuil. à soupe de sauce de soja
250 g d'un mélange de riz et de céréales
40 cl de lait de coco
20 g de beurre demi-sel
120 g de pâte de curry vert
sel
fleur de sel
piment doux (à convenance)



© CIPA - F.Hamel, T.Debethune – Centre Culinaire Contemporain

Préparation

Lavez le citron vert, prélevez les zestes et le jus. Lavez et émincez les oignons. Retirez la peau du poisson, levez les deux filets et taillez-les en cubes. Dans un saladier, disposez les dés de poissons, arrosez-les du jus et des zestes du citron (conservez-en pour le dressage), et de la sauce de soja. Assaisonnez de fleur de sel et de piment doux. Filmez et réservez au frais 45 min.

Dans une grande casserole, versez de l'eau et du sel, cuisez le riz aux céréales 20 min. Chauffez le lait de coco dans une casserole à feu doux 5 min.

Sortez les cubes de poisson de la marinade, essuyez-les.

Faites chauffer le beurre dans une poêle, cuisez les oignons 2 min, puis ajoutez le poisson et poursuivez la cuisson 2 min. Versez le lait de coco, le jus de la marinade et la pâte de curry sur le poisson. Mélangez et laissez mijoter 3 min. Rectifiez l'assaisonnement avec de la fleur de sel si nécessaire. Dans des bols, disposez le riz aux céréales puis le maigre au curry. Sur le dessus, parsemez de quelques épices et de zestes de citron.



BON À SAVOIR ! La durée d'élevage du maigre est de 12 mois pour un poisson de 700 g, 24 mois pour un poisson de 2 kg. Il fait partie des espèces élevées en cages flottantes en Méditerranée. Souvent comparé au bar pour ses qualités gustatives, on l'appelle aussi courbine ou ombrine de Méditerranée.

LA « CHARTE QUALITÉ - AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS® » :



Près des 2/3 de la production relève déjà de la « Charte Qualité - Aquaculture de nos régions® » pour garantir aux consommateurs des poissons d'une fraîcheur exemplaire, nés du travail rigoureux et respectueux des pisciculteurs, suivis et contrôlés de leur naissance jusqu'au point de vente. Ils sont pêchés à la commande et livrés sur les étals dans des délais extrêmement courts (entre 24h et 48h), ce qui les place parmi les plus frais du marché. Le respect du cahier des charges est contrôlé par un organisme indépendant.

Retrouvez toutes les recettes du CIPA sur le site : www.atelierpoisson.fr



A propos du CIPA

Créé le 16 décembre 1997, reconnu officiellement le 11 juillet 1998 par les Pouvoirs Publics, le CIPA (Comité Interprofessionnel des Produits de l'Aquaculture) regroupe les organisations professionnelles représentatives de la filière piscicole. Depuis le 15 Juin 2000, le Syndicat de l'Aquaculture Marine et Nouvelle (SFAM) a rejoint l'organisation. Tous les acteurs de la pisciculture marine et continentale : producteurs, transformateurs et fabricants d'aliments, sont ainsi représentés au sein d'une même interprofession. Le CIPA est composé de 3 collèges :

- Le collège des producteurs via la FFA (Fédération Française d'Aquaculture) qui représente les pisciculteurs en eau douce et en eau de mer.
- Le collège des fabricants d'aliments via le SPPA (Syndicat Professionnel des Producteurs d'Aliments Aquacoles).
- Le collège des transformateurs via l'ATT (Association des Transformateurs de Truite).

Pour plus d'informations sur les qualités des poissons d'aquaculture, rendez-vous sur le site : www.aquaculturedenosregions.com



Contacts Presse : Agence Gulfstream Communication
Aurélie Vinzent / Hélène Jadot
Tél. : 01 72 00 24 42 / 01 72 00 24 47
Email : avinzent@gulfstream-communication.fr / hjadot@gulfstream-communication.fr

Campagne financée avec le concours de

